

Histaminarme Lebensmittel – Ampelliste

Eigene Einstufung von SmarTasty: Jedes Lebensmittel wird mit derselben festen Regel geprüft wie unsere Rezepte mit dem Etikett „Histaminarm“. 129 Lebensmittel, Stand Oktober 2026.

- Grün: in unseren histaminarmen Rezepten erlaubt, frisch und gut gekühlt.
- Gelb: in histaminarmen Rezepten weggelassen. Ob du es verträgst, testest du einzeln in kleinen Mengen.
- Rot: viel Histamin durch Reifung, Gärung, Räuchern oder lange Lagerung. Häufig problematisch.

Gemüse & Kartoffeln

● Grün

Zucchini	Rote Bete
Karotten	Feldsalat
Gurke	Kopfsalat
Paprika	Pak Choi
Hokkaido-Kürbis	Radieschen
Kartoffeln	Champignons
Süßkartoffel	Zwiebeln
Pastinake	Knoblauch
Brokkoli	Lauch
Blumenkohl	Erbsen
Rosenkohl	Grüne Bohnen
Fenchel	Mais (Gemüsemais)
Spargel	Staudensellerie

● Gelb

Rucola	Avocado
Spinat	Shiitake und andere
Aubergine	Pilze

● Rot

Tomaten	Oliven
Sauerkraut	Essiggurken

Obst

● Grün

Äpfel	Wassermelone
Birnen	Honigmelone
Heidelbeeren	Weintrauben
Brombeeren	Mango
Kirschen	Granatapfelkerne
Pflaumen	Rhabarber
Aprikosen	Datteln
Pfirsiche	

● Gelb

Bananen	Ananas
Erdbeeren	Orangen
Himbeeren	Zitronen
Kiwi	Rosinen

● Rot

–

Getreide & Beilagen

● Grün

Reis	Nudeln aus Weizen
Hirse	Weizenbrot
Quinoa	Dinkelbrot
Haferflocken	Roggenbrot
Polenta (Maisgrieß)	Couscous
Reisnudeln	

● Gelb

Buchweizen

● Rot

Sauerteigbrot

Milchprodukte & Ei

● Grün

Milch	Butter
Quark	Sahne
Friskäse	Eier
Mozzarella	

● Gelb

Naturjoghurt

● Rot

Feta	Gouda, gereift
Parmesan	

Fleisch & Fisch

● Grün

Hähnchen, frisch	Frischer Fisch, z. B.
Rindfleisch, frisch	Lachs

● Gelb

–

● Rot

Thunfisch aus der Dose	Salami
Räucherlachs	Kochschinken
	Garnelen

Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse & Samen

● Grün		● Gelb		● Rot
Haselnüsse	Leinsamen	Linsen	Erdnüsse	Tempeh
Mandeln	Chiasamen	Kichererbsen	Walnüsse	
Kürbiskerne	Sesam	Kidneybohnen	Cashewkerne	
		Tofu, fest	Pistazien	
		Seidentofu	Sonnenblumenkerne	
		Sojadrink		

Süßen, Würzen & Fertiges

● Grün		● Gelb		● Rot	
Honig	Getrocknete	Hefeextrakt	Kakaopulver	Apfelessig	Senf
Ahornsirup	Kräuter	Gemüsebrühe	Zartbitterschokolade	Balsamico	Ketchup
Frische Kräuter, z. B. Petersilie				Sojasauce	

Getränke

● Grün		● Gelb		● Rot	
Kräutertee, z. B.	Apfelsaft	Kaffee	Grüner Tee	Rotwein	Bier
Pfefferminze		Schwarzer Tee	Orangensaft		

Gut zu wissen

- Diese Liste ist eine Orientierung für Einkauf und Küche, keine Diagnose und kein Behandlungsplan. Sie ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Ernährungsberatung.
- Wie viel du verträgst, ist individuell und hängt auch von Menge, Frische und Zubereitung ab.
- Eigene Einstufung von SmarTasty, Stand Oktober 2026. Keine Zertifizierung, keine Verbindung zu den genannten Organisationen.
- Lass Beschwerden zuerst ärztlich abklären. Eine histaminarme Kost ist laut Leitlinie nur für kurze Zeit gedacht (etwa 10 bis 14 Tage, danach bis zu 6 Wochen Testphase), am besten mit einer Ernährungsfachkraft.
- Einmal entstandenes Histamin verschwindet durch Kochen oder Einfrieren nicht.

Quellen

1. Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin (S1, AWMF 061-030). Reese I. et al., DGAKI, GPA, ÄDA, SGAI, ÖGAI; Allergol Select 2021;5:305–314, 2021. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8511827/>
2. Scientific Opinion on risk based control of biogenic amine formation in fermented foods. EFSA Panel on Biological Hazards, EFSA Journal 2011;9(10):2393, 2011. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2393>

Weiterlesen: Lebensmittel-Verträglichkeitsliste der SIGHI (Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz)

(<https://www.mastzellaktivierung.info/de/downloads.html>) · Histamin-Unverträglichkeit – Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB)

(<https://www.daab.de/ernaehrung/histamin-intoleranz/>)

smartasty.de/ernaehrungswissen/histaminintoleranz-lebensmittel

Darf kostenlos ausgedruckt und weitergegeben werden, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen und in der Ernährungsberatung – bitte mit der Quelle: SmarTasty · smartasty.de.

Online
ansehen

